



#CORONAVÍRUS

**REUNIÃO VIRTUAL - AO VIVO**  
**Atenção materna e neonatal**  
Público-alvo: gestantes e seus familiares

**09/04 - 10h30**

 **PARTO ADEQUADO**

# CORONAVÍRUS E GESTAÇÃO

**Quais cuidados mulheres e famílias precisam ter?**

**Movimento Parto Adequado**



**07 /04 / 2019**



- **Apresentação** (10h30-10h35): **Paulo Borem**, Diretor Senior IHI – Latin American Region
- **Introdução** (10h35-10h40): Movimento Parto Adequado
- **Foco em Esclarecimentos Técnicos** (10h40 – 11h10)
- **Comentários, perguntas e respostas** (11h10 – 11h20)
- **Foco na Resiliência e Saúde Mental** (11h20 – 11h50)
- **Comentários, perguntas e respostas** (11h50-12h00)



## Leticia Sperotto

*Representante das mães e grávidas para o Parto Adequado.  
Leticia tem 30 anos, é gerente administrativa e tem dois  
filhos, um de 2 anos e outro de 2 meses, este último nascido  
em um hospital participante do Parto Adequado.*



## Sérgio Martins Costa

Professor Titular do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina – UFRGS / Hospital de Clínicas de Porto Alegre / Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo)



## Eleonora Moraes

Diretora Despertar do Parto  
Mestranda em Ciências pela Faculdade Medicina RP - USP



## Rosemeire Sartori de Albuquerque

Docente do Curso de Obstetrícia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – USP e Presidente da Associação Brasileira de Obstetras e Enfermeiras Obstétricas – Seccional São Paulo – ABENFO – SP



## Rita de Cassia Sanchez

Coordenadora do Setor Medicina Fetal da Unidade Materno-Infantil - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein



## Rômulo Negrini

Coordenador Médico Materno Infantil - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein



## Ana Paula Cavalcante

Gerente-Executiva de Estímulo à Inovação e Qualidade Setorial (GEEIQ) da Diretoria de Desenvolvimento Setorial (DIDES) Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS



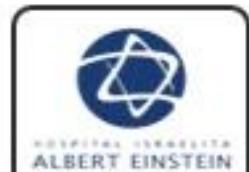
- Conversar sobre o que muda na assistência à gestação, parto e pós-parto e quais são os principais cuidados e recomendações para mulheres e famílias em tempos de COVID-19
- Entender como lidar com a ansiedade e os medos da situação atual
- Criar um espaço para tirar duvidas sobre ser uma gestante em tempos de COVID-19.



# Movimento Parto Adequado



- Setor Suplementar de Saúde brasileiro destoa do contexto internacional e das evidências científicas, com **elevada proporção de cirurgias cesarianas sem indicações clínicas, implicando em riscos desnecessários para mães e bebês.**
- Parto Adequado: iniciado em 2015, com o objetivo de apoiar a implementação de ações baseadas em evidências científicas na saúde suplementar, para **aumentar a qualidade e a segurança da atenção obstétrica e neonatal à saúde.**
- Viabilizado e operacionalizado mediante **parceria:**

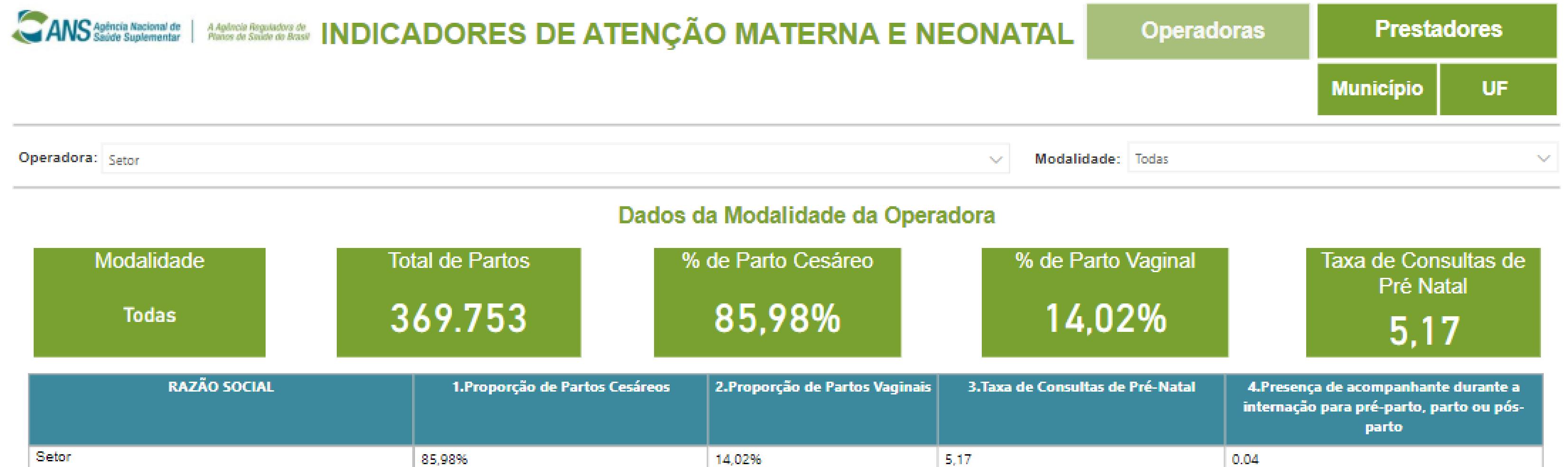
	<b>ANS</b> □ coordenação e monitoramento das atividades
	<b>Hospital Israelita Albert Einstein</b> □ logística, parâmetros técnicos e treinamentos clínicos
	<b>Institute for Healthcare Improvement (IHI)</b> □ Orientação estratégica e metodológica

- Lema:

**“Construindo um Movimento para a Saúde, Segurança e Equidade na Gestação e no Parto”.**



- Brasil é campeão **em cirurgias cesarianas sem indicações clínicas**, o que **representa riscos desnecessários para a saúde de mães e bebês, prejuízos possíveis para a saúde dos bebês ao longo de toda a vida e custos para o sistema**.



Percentual de Partos Cesáreos e Partos Vaginais na Saúde Suplementar

Fonte: Painel de Indicadores da Atenção Materna e Neonatal – [ans.gov.br](http://ans.gov.br) , consulta em 24/03/2020



gov.br

CORONAVÍRUS (COVID-19) | ACESSO À INFORMAÇÃO | PARTICIPE | LEGISLAÇÃO | ÓRGÃOS DO GOVERNO

DISQUE ANS 0800 7019656 | CANAIS DE ATENDIMENTO | Fale sobre a ANS | Comunicação e Imprensa

**ANS** Agência Nacional de Saúde Suplementar | A Agência Reguladora de Planos de Saúde do Brasil

Buscar no sítio da ANS | Buscar |

/ Principal / Gestão em Saúde / Parto Adequado

- Certificação de Boas Práticas em Atenção à Saúde
- Projeto Sua Saúde
- Projeto OncoRede
- Parto Adequado**
- Participantes
- Reuniões
- Parto Adequado na Mídia
- Programas de Promoção da

## Parto Adequado

### Gravidez e Coronavírus

Conheça e divulgue as informações dirigidas especialmente aos gestores e profissionais de saúde dedicados à atenção à saúde materna e neonatal durante a pandemia. O conhecimento sobre o Covid-19 tem avançado diariamente e o material está sujeito a revisões frequentes. Verifique esta página periodicamente e mantenha-se atualizado.

Clique e baixe os arquivos (.zip) – atualizado em 02/04/2020.



**ANS** Agência Nacional de Saúde Suplementar

ALBERT EINSTEIN  
SOCIEDADE BENEFICIENTE ISRAELITA BRASILEIRA

**H** Institute for Healthcare Improvement



**febrasgo**  
Federación Brasileira das Asociaciones de Ginecología e Obstetricia

**SUS** Ministério da Saúde

**PÁTRIA AMADA BRASIL**  
SISTEMA FEDERAL



# Foco em Esclarecimentos Técnicos



*Devo ter algum cuidado diferente para me  
proteger do Coronavírus?*



## COVID-19 | CORONAVÍRUS

Atualizado em 26/03/2020



PARTO  
ADEQUADO

### ASPECTOS OBSTÉTRICOS E PERINATAIS DA COVID-19



Sobre os aspectos obstétricos da infecção COVID-19 é necessário considerar que esta é uma doença de aparecimento recente, não havendo conhecimento específico sobre o assunto para a elaboração de protocolos assistenciais. Em decorrência disto, várias orientações derivam da analogia com infecções causadas por outros vírus (SARS - CoV, MERS-CoV e H1N1) e tudo que existir de evidências hoje estará sujeito a modificações a partir da geração de novos conhecimentos. Portanto, no momento, as orientações possíveis fundamentam-se no controle da dispersão do SARS-CoV-2.

Todas as gestantes, incluindo aquelas com confirmação ou suspeita de infecção pela COVID-19, têm o direito a cuidados seguros e com qualidade antes, durante e após o parto. Isso inclui cuidados pré-natal, neonatal, pós-natal e mental.  
As mulheres grávidas devem tomar as **mesmas precauções recomendadas para todos os adultos** para evitar infecções, como:

### 1 Higiene/lavagem das mãos



**Limpe regularmente e cuidadosamente as mãos com água e sabão ou com álcool gel.**

Mata vírus que podem estar nas suas mãos.

### 2 Quarentena domiciliar e distanciamento social



COVID 19 perde a capacidade de se espalhar e desaparece.

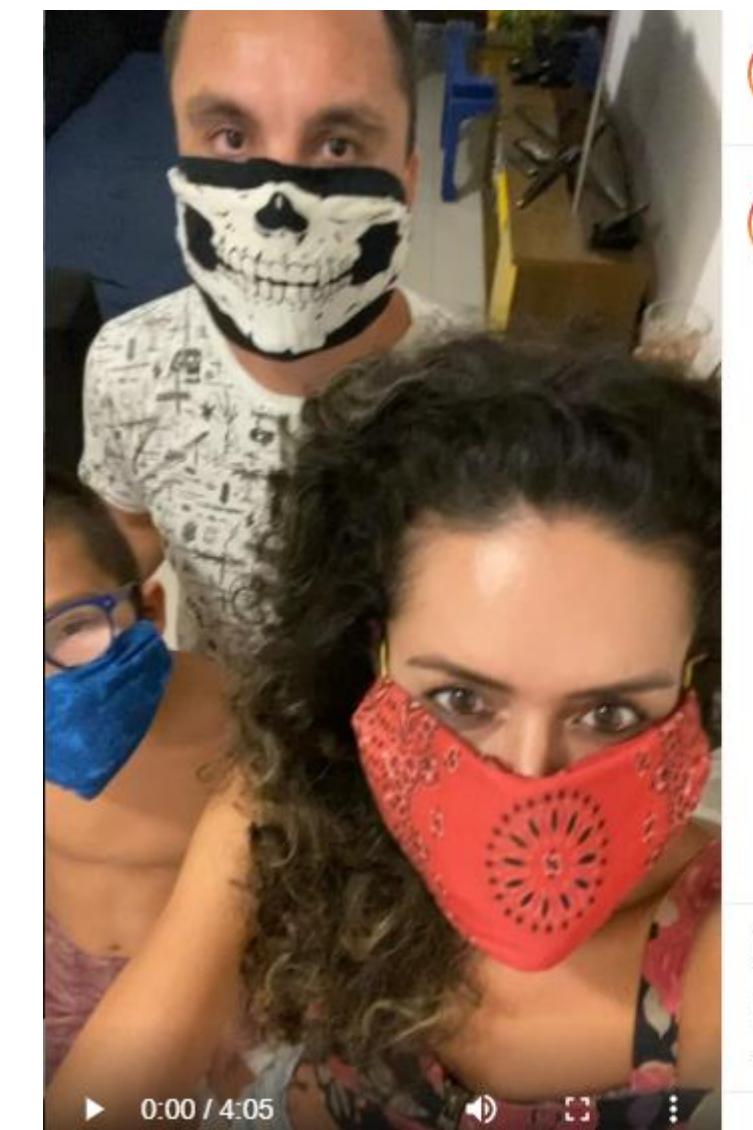
Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando.

### 3 MÁSCARA

Durante a pandemia, é recomendável usar máscara em local público, local com aglomeração, no transporte público.



**Obedecer as recomendações**



[https://www.instagram.com/tv/B-YNLUCHH\\_T/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/B-YNLUCHH_T/?utm_source=ig_web_copy_link)



*Como saber se estou com Coronavírus?  
Quando devo procurar assistência médica?*

**SINTOMAS LEVES:** Febre (  $> 37,8^{\circ}\text{C}$  ) – Tosse – Coriza – Dor muscular geral – Diarréia  
Manter Observação – Isolamento por 14 dias – higiene das mãos e uso de máscaras  
Esses quadros devem melhorar em 7 a 10 dias, com desaparecimento dos sintomas.

Na dúvida: Consulta por telemedicina pode esclarecer melhor

**Gestantes:** Observar a movimentação do bebê diariamente – deitar de lado e contar (normal: no mínimo 6 movimentações por hora)

**SINTOMAS MODERADOS:** Febre acima  $39^{\circ}\text{C}$  - Cansaço Físico - Tosse produtiva (catarro) - Dificuldade para respirar (acelera a respiração aos esforços)

Procurar hospital ou clínicas, ou ainda consulta por Telemedicina

Protocolos irão direcionar se deve-se coletar o Teste para Covid ou ainda a necessidade de outros exames, descartar H1N1 e outras doenças.

**SINTOMAS GRAVES:** Confusão Mental – Dificuldade importante para respirar - Não esperar chegar nesse estágio para procurar atendimento !!

# CORONAVÍRUS

## COVID - 19

# O que você precisa saber e fazer.

## Como posso me proteger?

-  Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.
-  Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
-  Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
-  Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.
-  Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
-  Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

## Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  Gotículas de saliva      |  Espirro                              |  Tosse |  Catarro |
|  Toque ou aperto de mãos |  Objetos ou superfícies contaminadas |  |  |

## E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

-  Febre
-  Tosse
-  Dificuldade para respirar

Salve como proteger você e sua família.

Acessar

[saude.gov.br/coronavirus](http://saude.gov.br/coronavirus)

DISQUE  
SAÚDE  
**136**

 | 

 **ANS** Agência Nacional de Saúde Suplementar

 **ALBERT EINSTEIN**  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

 **Institute for Healthcare Improvement**

 **febrasgo**  
Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia

 **SUS** Ministério da Saúde

 **PÁTRIA AMADA**  
ESPORTE FEDERAL



<https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/>

The screenshot shows the homepage of the **VIDA SAUDÁVEL** blog. At the top, there is a navigation bar with links: **HOME**, **DIAGNÓSTICO**, **DOENÇA**, **PREVENÇÃO**, **TRANSMISSÃO**, **TRATAMENTO**, and **VIDA SAUDÁVEL**. A search bar is also present. The main banner features the text **ESPECIAL NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)** and a green COVID-19 virus illustration. The banner also includes the blog's name **VIDA SAUDÁVEL** and the subtitle **o blog do Einstein**. Below the banner, there are three main content blocks: 1) A section titled **NOVO CORONAVÍRUS PERGUNTAS E RESPOSTAS** with an illustration of a green COVID-19 virus inside a yellow warning triangle. A **DOENÇA** tag is visible at the bottom of this block. 2) A photo of an elderly person using a walker outdoors, with a **PREVENÇÃO** tag and the text **Idosos e prunos de risco**. 3) A photo of a person in a white shirt looking out a window, with a **PREVENÇÃO** tag and the text **Fique em casa! A quarentena preventiva é a melhor barreira contra o**.

 **GANS** Agência Nacional de Saúde Suplementar

 **ALBERT EINSTEIN**  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

 **Institute for Healthcare Improvement**

 **ABENFO**

 **febrasgo**

 **SUS** Ministério da Saúde

 **PÁTRIA AMADA BRASIL**

The screenshot shows the homepage of the 'Vida Saudável' website. At the top, there is a navigation bar with links: HOME, DIAGNÓSTICO, DOENÇA, PREVENÇÃO, TRANSMISSÃO, TRATAMENTO, and VIDA SAUDÁVEL. A search bar is also present. The main content area features two articles under the 'PREVENÇÃO' category:

- Lactantes e bebês**  
Published by Hospital Israelita Albert Einstein on April 7, 2020. The article discusses an infographic for lactating mothers. A thumbnail image shows a woman breastfeeding a baby. A 'LEIA MAIS...' button is visible.
- Cuidados em casa**  
Published by Hospital Israelita Albert Einstein on April 7, 2020. The article provides tips for home care during COVID-19. A thumbnail image shows a clean living room. A 'LEIA MAIS...' button is visible.

On the right side of the main content area, there is a sidebar with three boxes:

- Na luta contra a COVID-19, a sua atitude vai contribuir para mudar a história**  
A call-to-action button: [Faça uma doação aqui](#). An illustration of three people cheering is shown.
- Faça uma autoavaliação e veja como está sua saúde**  
A call-to-action button: [Avaliar](#). An illustration of a doctor and a patient is shown.
- Informativos oficiais contendo dicas e esclarecimentos**  
A call-to-action button: [Confira](#). An illustration of a coronavirus cell is shown.

A close-up view of the COVID-19 self-assessment resource from the sidebar. The page has a dark blue header with the Albert Einstein logo and the text 'ALBERT EINSTEIN SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA'. Below this, there is an illustration of a doctor and a patient. The main text on the page reads:

**Novo Coronavírus (COVID-19)**

**Faça uma autoavaliação e veja como está sua saúde**

A call-to-action button: [Avaliar](#).



*Tenho suspeita ou confirmação de infecção pelo COVID-19, tive meu parto e estamos indo para casa. Quais cuidados devemos ter?*



- **Devo cuidar de mim:** alimentação adequada, proteínas, frutas, verduras, vitaminas

Observar sintomas: febre, coriza, dificuldade para respirar (caso estejam aumentando – procurar assistência médica e, na dúvida, consulta por telemedicina)

- **Devo evitar passar para os outros:**

**Higiene frequente das mãos** (água e sabão / caso não esteja disponível – álcool gel), obrigatória antes de contato com bebê, com pertences do bebê, com roupas e antes de processar alimentos

**Uso de máscara** – previne que gotículas entrem em contato com bebê e outros, previne também que as gotículas contaminem o ambiente. Caso haja tosse ou espirro, a máscara diminui a disseminação das gotículas.

**Higienização dos ambientes e pertences** - todos os dias, pela manhã, ao redor de 1 metro de onde você dormiu – água e sabão, ou solução diluída de água sanitária.

Trocar e lavar suas roupas frequentemente.

Berço: se possível, ficar em outro ambiente ou a mais de 2 metros.



**NÃO DEIXE DE AMAMENTAR:** Você está fornecendo anticorpos ao seu bebê !!



*Quando serei considerada suspeita ou  
infectada por COVID-19?*

Considera-se uma pessoa como suspeita de estar infectada pelo COVID-19 quando ela apresenta sintomas semelhantes a uma gripe, como febre, dores pelo corpo, tosse e espirro, algumas vezes acompanhados de sintomas intestinais, como diarréia ou dor de barriga. A confirmação de estar infectada se faz com um teste no qual se pesquisa o vírus depois de passar um *swab* (cotonete) nas narinas e orofaringe. O resultado leva em torno de 48 h para ficar pronto. Existem outros testes que podem ser feitos, chamados de testes rápidos (dão o resultado em poucas horas), mas que só começam a positivar cerca de sete dias depois dos primeiros sintomas. Esses testes pesquisam os anticorpos que o organismo forma a partir do contato com o vírus.



## Síndrome Gripal

(Sinais e sintomas em menos de 14 dias)

- Febre em geral acima de 37,8º
- Tosse
- Sintomas digestivos
- **Falta de ar**

Procure assistência!!



*As consultas e exames de pré-natal devem  
parar durante esse período?  
Em que casos a telemedicina está  
autorizada?*



*Devido à pandemia, é melhor realizar uma  
cesariana ou adiantar meu parto?*



**Não há nenhuma vantagem em realizar uma cesariana ou adiantar o parto durante a pandemia.**

**Mesmo mulheres com infecção pelo coronavírus têm vantagens com a realização do parto vaginal.**

A **cesariana** em pessoa infectada pelo COVID-19 só deve ser feita **nas indicações habituais ou em casos muito graves**, quando a gestante está **com insuficiência respiratória** e a retirada do bebê de forma rápida e sem esforço pode facilitar a recuperação pulmonar

.



*Qual instituição de saúde é melhor para eu ter  
meu parto?  
O que pode mudar nos atendimentos?*



## Orientações gerais

- 1** Não coletar teste para COVID-19 ou colocar em precaução específica em caso de pacientes assintomáticas ou sem histórico de contato com caso confirmado de COVID-19.
- 2** Gestante ou puérpera com contato de caso confirmado de COVID-19 e assintomática utiliza a máscara cirúrgica por 14 dias e não é colocada em precaução específica para COVID-19. Bebê fica em alojamento conjunto
- 3** Assintomática que apresente sintomas ao longo da internação, instituir Precaução Específica (contato e gotícula\*) e seguir fluxo de COVID-19.
- 4** Gestante ou puérpera positiva – Precauções específicas (contato e gotícula\*) para COVID-19 - verifique o manejo.



Coalis	• Sociedade www.coalis.com				divulgadas na página do Parto Adequado, no site da ANS		Acreditadoras independentes
--------	-------------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------------



**ANS** Agência Nacional de Saúde Suplementar | A Agência Reguladora de Planos de Saúde do Brasil

## INDICADORES DE ATENÇÃO MATERNA E NEONATAL

Operadoras		Prestadores	
Município	UF	Município	UF
Operadora: Setor	Modalidade: Todas		
<b>Dados da Modalidade da Operadora</b>			
Modalidade Todas	Total de Partos <b>369.753</b>	% de Parto Cesáreo <b>85,98%</b>	% de Parto Vaginal <b>14,02%</b>
RAZÃO SOCIAL	1. Proporção de Partos Cesáreos	2. Proporção de Partos Vaginais	3. Taxa de Consultas de Pré-Natal
Setor	85,98%	14,02%	5,17
	4. Presença de acompanhante durante a internação para pré-parto, parto ou pós-parto		0,04



*O que muda nos cuidados com o recém-nascido  
durante o período de internação?*



- **Caso suspeito no recém-nascido**

I - RN de mães com histórico de infecção suspeita ou confirmada por COVID-19 entre 14 dias antes do parto e 28 dias após o parto

OU

II - RN diretamente exposto a pessoas infectadas pelo COVID-19 (familiares, cuidadores, equipe médica e visitantes)

- **Caso confirmado no recém-nascido:** Resultado positivo para o COVID-19, através de RT-PCR, em amostras do trato respiratório com coleta de “swab” (1 amostra de cada nasofaringe e 1 amostra de cavidade oral).

- **Caso suspeito na gestante:** Sintomáticas ou que tenham contato domiciliar com pessoa com síndrome gripal

- **Caso confirmado na gestante:**

- **Laboratorial:** resultado positivo em RT-PCR

- **Clínico-epidemiológico:** caso suspeito ou provável com histórico de contato próximo ou domiciliar com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19, que apresente febre ou pelo menos um dos sinais ou sintomas respiratórios, nos últimos 14 dias após o contato, e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica.



- **Pacientes Assintomáticas e sem contato com casos confirmados:**
  - Procedimentos padrão, contato pele a pele, amamentação na primeira hora, alojamento conjunto, 1 acompanhante (triagem dos sintomas).
- **Pacientes Sintomáticas ou Confirmadas - Cuidados específicos :**
  - Clampeamento do cordão em momento oportuno
  - Rotina do banho imediatamente após o nascimento (**proteção do RN retirando secreções**)
  - Amamentação em primeira hora deve ser adiada para que os cuidados de higiene e prevenção da contaminação do RN possam ser adotados (**troca de máscara da mãe, troca de camisola, higiene das mãos, banho do RN**) , mas pode ser realizada.
  - O transporte do RN para as unidades neonatais (UTI, UCI ou alojamento conjunto) deve ser realizado em incubadora de transporte. Manter alojamento conjunto, com 1 acompanhante sem trocas, triagem de sintomas no(a) acompanhante, orientação quanto à higienização das mãos e ao uso de equipamentos de proteção, visando a proteção da mãe, do(a) acompanhante e do RN.



## Cuidados com o RN a Termo e Prematuro Tardio clinicamente bem:

- Quarto privativo com precaução de contato e gotículas, mantendo no mínimo 1 metro e **preferencialmente 2 metros de distanciamento entre o leito materno e o berço do RN** (incubadoras, cortinas) .
- Uso de máscara e higienização das mãos pela mãe e acompanhante antes e após os cuidados com o RN.
- Durante a amamentação a mãe deverá utilizar máscara cirúrgica e higienizar as mãos antes e após tocar no RN.
- A equipe de saúde deve utilizar precaução de contato e gotículas (máscaras, luvas e higiene das mãos) para cuidar do binômio.
- No momento da alta, a mãe deve ser orientada para os sinais de alerta de adoecimento do RN e a procurar assistência de acordo com o fluxo estabelecido pela rede de atenção do Estado e municípios.
- Após a alta, está indicada a quarentena domiciliar durante 14 dias para os casos suspeitos e confirmados.



***Tenho suspeita ou confirmação de infecção por  
COVID-19. Posso amamentar?***

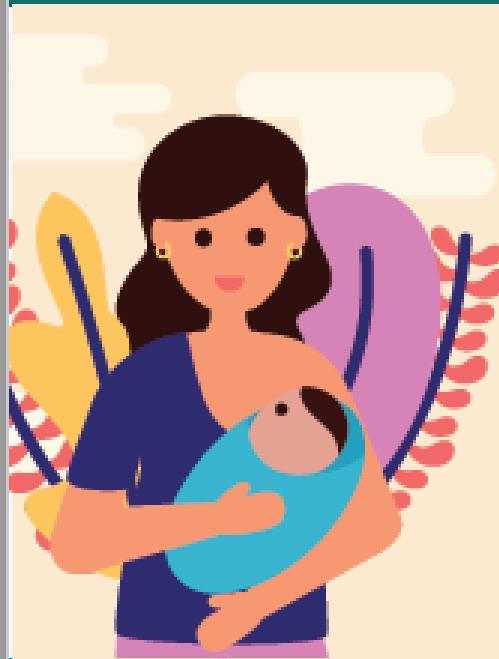


# COVID-19

## LACTANTES E BEBÊS

INFORMAÇÃO 04/04/2020, às 10h30

**MULHERES QUE ESTÃO AMAMENTANDO PODEM TRANSMITIR O NOVO CORONAVÍRUS PARA O BEBÊ?**



Não há relato de transmissão via aleitamento materno. Durante a amamentação, a gestante com suspeita ou confirmação do novo coronavírus deve fazer o aleitamento de máscara cirúrgica e realizar a adequada prática de higiene das mãos. Tome vacinas, como as de gripe e sarampo, pois os anticorpos produzidos em seu corpo serão transmitidos para o bebê por meio da amamentação. Essa imunidade é fundamental para o seu desenvolvimento.

**QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA DOENÇA EM BEBÊS?**



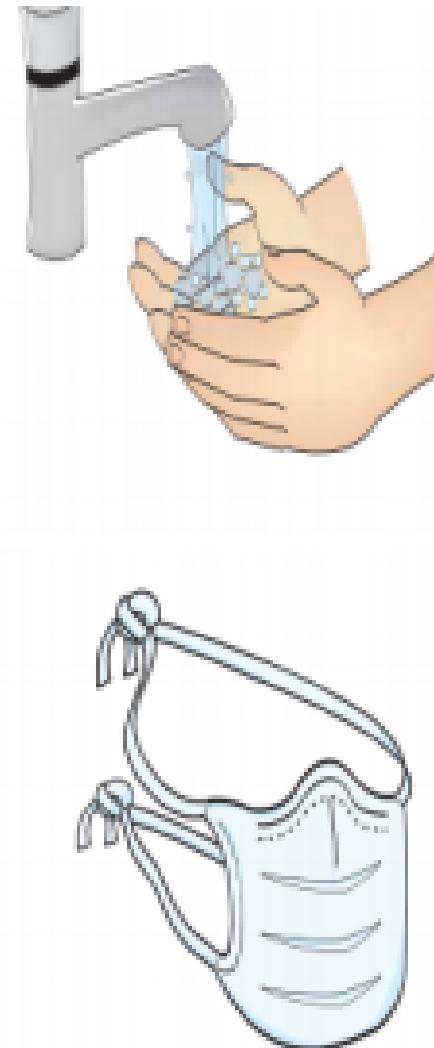
Nas crianças que não sabem ainda se comunicar adequadamente, é muito importante prestar atenção em sinais de desconforto respiratório, como frequência

<https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/lactantes-e-bebes/>

Considerando os benefícios da amamentação para a saúde da criança e da mulher, a ausência de evidências científicas sobre a transmissão do COVID-19 por meio da amamentação, e que não há recomendação para a suspensão do aleitamento materno na transmissão de outros vírus respiratórios, RECOMENDA-SE QUE A AMAMENTAÇÃO SEJA MANTIDA, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.

## ATENÇÃO

- Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite
- Usar máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação, sendo que a máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada;
- Nos casos em que não se senta segura em amamentar enquanto estiver com COVID-19, recomenda-se que seu leite seja retirado (extração manual ou na bomba extratora) e ofertado à criança.
- **Deve-se considerar a possibilidade de solicitar a ajuda de alguém que esteja saudável para oferecer o leite materno em copinho, xícara ou colher ao bebê.**



[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca\\_paciente\\_servicos\\_saude\\_higienizacao\\_maos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf)

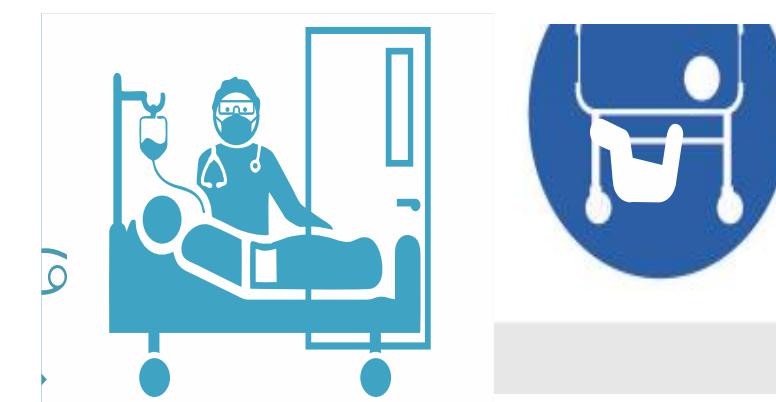


*Como fica a questão dos acompanhantes nas maternidades? O que temos de legislação? A Maternidade pode privar ou limitar o direito do acompanhamento por ato normativo interno, exclusivo, sem que haja previsão pelo Ministério da Saúde?*



*Quais serão as diferenças durante meu período internada ou no momento do trabalho de parto e parto, nesse período de pandemia?*

- **Para gestantes sem suspeita de infecção pelo Coronavírus**, não deve haver nenhuma diferença de atendimento. Em algumas cidades os hospitais estão se organizando de modo a referirem as pacientes com suspeita de infecção pelo COVID para aqueles de maior complexidade.
- **Para pacientes com suspeita ou confirmação de infecção pelo Coronavírus**, o atendimento será bem diferenciado pois deverá haver uma série de precauções como isolamento, uso de equipamentos de proteção individual pelos médicos e enfermeiros (máscaras, gorros, luvas etc.), limitação de visitas e acompanhantes e precauções para evitar a contaminação do bebê. A amamentação em geral será possível, mas com uso de máscara e lavagem das mãos antes de pegar o bebê, que após a mamada poderá ficar junto com a mãe, mas em berço a uma distância de pelo menos um metro.





*Perguntas dos participantes.*



**Foco na resiliência e saúde mental**

- ✓ Momento de crise de identidade;
- ✓ Ambivalência;
- ✓ Incertezas – encarar o “não controle”;
- ✓ Sentimentos regressivos (identificação com o feto);
- ✓ Ansiedade aumentada – terceiro trimestre;
- ✓ Necessidade de afeto aumentada.



Imagen internet



- ✓ Importante estar **atento às emoções e cuidar delas**;
- ✓ Gestantes com histórico de depressão e ansiedade merecem maior atenção;
- ✓ Existe um **luto** a ser processado na gravidez: “morte da filha” pra nascer mulher-mãe, morte da unidade como casal e da individualidade, vida profissional tem que ser reconfigurada.



# *Como cuidar da saúde emocional na gravidez?*



- ✓ **PREPARAÇÃO** para o parto e maternidade - ameniza ansiedade, aumenta confiança e auto estima, traz a sensação de auto-controle;
- ✓ **APOIO** – família, roda de gestantes, profissionais de saúde, doulas;
- ✓ **ATIVIDADE CORPORAL** – conecta ao presente e traz sensação de proatividade, autoestima e bem estar.

# O Desafio agora é dobrado na gravidez



Imagen internet

- ✓ Vulnerabilidade, medo, incertezas sobre o futuro;
- ✓ Reações de letargia, mania (fazer tudo ao mesmo tempo) ou negação da realidade;
- ✓ Confinamento e distanciamento das relações de afeto; do toque e contato;
- ✓ Aumento da ansiedade;
- ✓ Maior risco de adoecimento mental a médio e longo prazo apenas se não cuidarmos agora.



*Como lidar com o isolamento?*



- ✓ Estabelecer **rotina diária** sem se exigir de mais – horário de acordar, dormir, se alimentar, trabalhar na casa e *home office*.
- ✓ Estar **a frente da própria busca** traz a sensação de controle: alimentação saudável, exercícios físicos, práticas de meditação, oração... Todo autocuidado nos ajuda a ter a sensação do controle de volta.
- ✓ **Diminuir o acesso à informação!** Informação demais causa angústia e nos paralisa.

**DICA:** Se a letargia (preguiça, falta de foco, procrastinação) é grande: estabelecer uma atividade por turno do dia que traga satisfação e sentimento de produtividade. Uma atividade mental (leitura, trabalho), uma corporal e outra que “aqueça o coração” (ouvir música, meditar, auto-massagem, dançar...)



- ✓ **O simples** em momentos de crise é **o que mais funciona**. Nós sabemos o que nos faz bem e isso é individual para cada um.
- ✓ Busque **lembiar das atividades que te faziam bem antes da pandemia**. Retome-as antes de buscar coisas novas. Elas vão te ajudar muito.
- ✓ **Ferramentas que acalmam**: oração, meditação, focar na respiração por 3 minutos quando se sentir muito agitado, tudo o que nos **foque no presente**.
- ✓ **Ferramentas que trazem sensação de bem-estar**: atividade física, auto-massagem, dormir, dançar, pensar positivamente.

*Que outros elementos podem ajudar?*



Estudos dos efeitos na saúde mental na população depois de catástrofes, mostra que o impacto é muito menor quando temos a **sensação de cuidado e pertencimento** a nível governamental, social, familiar e profissional.

**Cuidar uns dos outros, mesmo que virtualmente, nos fortalece neste momento.**

**Dica:** associamos o cuidado aos 5 sentidos (toque, olhar, tom de voz, cheiro etc.), mas podemos cuidar a distância, demonstrando afeto e preocupação com o outro, sendo amorosos e criativos!



*Perguntas dos participantes.*



# Obrigado!



DISQUE ANS  
0800 701 9656

ANS Formulário eletrônico  
[www.ans.gov.br](http://www.ans.gov.br)

Atendimento presencial  
12 Núcleos da ANS

Atendimento exclusivo  
para deficientes auditivos  
0800 021 2105



ans.reguladora



@ANS\_reguladora



company/ans\_reguladora



@ans.reguladora



ansreguladoraoficial



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

